



# はじめての スポンジテニス教室



バドミントンコートを使ってスポンジボールを打合うテニス型ニュースポーツです。  
心地よい汗を流し、健康作りにチャレンジ!!

主催： 益田運動公園

日程： 9月15日からの金曜日・全10回

時間： 19:00～21:00

場所： 益田市民体育館

対象： 一般

定員： 20名程度

参加料： 3,000円

保険： スポーツ安全保険は、任意加入と致します。(前期スポーツ教室で加入された方は不要)

保険料： 1,850円(教室活動中や、自宅から運動公園までの往復途中の事故等が対象となります。)

※保険に加入されない方は、各自の保険等で対応して頂く様お願い致します。

携行品： 運動のできる服装・室内用シューズ(ラケットは貸し出し致します。)

その他： ① 活動中の画像等を当該事業の報告書・広報等に使用させていただく場合がありますのでご了承下さい。又、個人情報につきましては当教室においてのみ使用させていただきます。  
② 益田市民スポーツ教室に関してご意見、ご要望等(開催種目、回数、時間等)がありましたらお聞かせ下さい。



益田市民体育館 TEL23-6283

E-mail: undou-k@iwami.or.jp

《日程》(内容は、異なる場合がありますのでご了承下さい。)

回数	月	日	時間	主な内容
1		15	19:00~ 21:00	開講式 ストローク ボレー スマッシュ サーブ
2	9	22	//	
3		29	//	
4		6	//	雁行陣による ダブルス
5	10	20	//	平行陣による ダブルス

回数	月	日	時間	主な内容
6	10	27	19:00~ 21:00	平行陣による ダブルス
7		10	//	
8	11	17	//	
9		24	//	ゲーム
10	12	8	//	教室内大会 閉講式